

# PALスポーツクラブ 6・3 レッスンタイムテーブル

## 2023年1月～

火			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 シバム		
	11:30~12:00 レズミルズパー		
11:45~12:30 ダンスミックスエアロ 新道			12:00~12:45 らくらく クロール・背泳ぎ 羽根測
	12:30~13:00 ボディコンバット		13:00~13:30 アクアエクササイズ 村松
13:00~13:30 ZUMBA うみ			13:35~14:30 軸アクア 村松
	13:30~14:00 ボディアタック		13:30~14:15 ボディコンバット 徳田
14:00~14:45 ボディバランス 小森			13:45~14:15 市川
	定員5名 15:00~15:30 RPM		14:45~15:30 姿勢改善ピラティス Hitomi
リラックス系	16:00~16:30 ボディバランス		15:30~16:00 レズミルズパー
			17:00~17:30 レズミルズスコア
	17:00~17:30 ボディパンプ		定員5名 18:00~18:30 RPM
	18:00~18:30 レズミルズスコア		19:00~19:30 シバム
19:15~19:45 スリムエクササイズ うみ	19:00~19:30 ボディアタック		19:15~20:00 バレトン 柴田
			20:00~20:30 ボディパンプ
20:15~21:00 レズミルズトーン うみ	20:00~20:30 グリット		20:30~21:15 ZUMBA 鈴木
	リラックス系		20:50~21:20 ボディコンバット
	20:50~21:20 ボディバランス		

水			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 かんたんヨガ CHIHO			
	11:30~12:00 ボディアタック		11:30~12:00 ミットウオーク 後藤
11:45~12:15 棒エクササイズ 市川			12:10~12:40 水中でヨガ 後藤
筋トレ系	12:30~13:00 ボディバランス		12:45~13:30 はじめてスイム 後藤 とことんスイム 鈴木
			13:45~14:15 市川
13:30~14:15 ボディコンバット 徳田	13:30~14:00 レズミルズスコア		13:45~14:30 スノーケリング なぎさひろい
14:45~15:30 姿勢改善ピラティス Hitomi	15:30~16:00 レズミルズパー		
	定員5名 18:00~18:30 RPM		
19:15~20:00 バレトン 柴田	19:00~19:30 シバム		19:15~20:00 らくらく クロール・背泳ぎ 岩崎
	20:00~20:30 ボディパンプ		20:40~21:10 アクアエクササイズ うみ
20:30~21:15 ZUMBA 鈴木	20:50~21:20 ボディコンバット		

木			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30~11:15 エアロ 林	10:30~11:00 ボディパンプ		
	11:30~12:00 ボディコンバット		11:30~12:00 フィンエクササイズ 後藤
11:45~12:15 エアロ 梶川			12:15~13:00 らくらく四種目 後藤
	12:30~13:00 レズミルズスコア		13:15~14:00 アクアエクササイズ 梶川
12:45~13:30 ボディジャム 徳田			14:15~14:45 はじめてスイム 柳田
	13:30~14:00 レズミルズパー		
14:00~14:30 簡単ストレッチ 杉浦			
15:00~15:45 エアロ 栗原	15:00~15:30 ボディコンバット		
	16:00~16:30 シバム		
	17:00~17:30 ボディバランス		
	18:00~18:30 レズミルズパー		
19:15~19:45 ZUMBA 徳田	19:00~19:30 レズミルズスコア		19:45~20:30 らくらく 平泳ぎ・バタフライ 西村
	20:00~20:30 ボディアタック		
20:15~21:00 ボディコンバット 徳田	20:50~21:20 ボディパンプ		

# PALスポーツクラブ6・3 レッスンタイムテーブル

## 2023年1月～

金			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:00 モーニングストレッチ 市川	定員5名		
11:00 11:30~12:15 ラデンエアロ 藤吉	11:00~11:45 TRIP		
12:00 12:45~13:15 フットケア 市川	12:00~12:30 シバム		12:00~12:30 アクアエクササイズ うみ
13:00 13:45~14:30 エアロ 池田	13:30~14:00 ボディパンプ		12:45~13:30 リラックススイム 羽根渚
14:00 15:00~15:30 スリムエクササイズ うみ	14:30~15:00 ボディバランス		
15:00 16:00~16:30 レズミルズコア	16:00~16:30 レズミルズコア		
16:00 17:00~17:30 ボディアタック	17:00~17:30 ボディアタック		
17:00 18:00~18:30 ボディパンプ	18:00~18:30 ボディパンプ		
18:00 19:15~20:00 エアロ 新道	定員5名 19:00~19:45 TRIP		
19:00 20:30~21:15 ボディジャム 徳田	20:00~20:30 ボディコンバット		
20:00 20:50~21:20 レズミルズコア	20:50~21:20 レズミルズコア		20:45~21:30 めだかの学校 サークル

土			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 ZUMBA 栗原	10:30~11:00 RPM 定員5名		
11:00 11:45~12:15 ヨガ 柴田			
12:00 12:45~13:30 バレトン 柴田	12:30~13:00 ボディアタック		12:15~13:00 スノーケリング なぎさひろい
13:00 14:00~14:45 ボディジャム うみ	13:30~14:00 レズミルズコア		
14:00 15:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談	14:30~15:00 レズミルズバー		
	15:30~16:00 ボディパンプ	15:15~ 15:45 うみ	
	16:30~17:00 ボディコンバット		
	定員5名 17:30~18:00 スプリント		

★...時間・担当者・内容・場所等の変更

日			
第1スタジオ	第2スタジオ	グラビティ	プール
10:30 10:30~11:15 エアロ さかい	10:30~11:00 レズミルズコア		10:30~11:15 めだかの学校 サークル
	11:30~12:15 ボディパンプ	★ 11:45~ 12:15 徳田	
13:00 14:00~14:45 レズミルズストーン 小森	13:00~13:30 レズミルズバー		
14:00 15:15~19:00 パーソナル レッスン可能枠 要相談	14:00~14:30 グリット		
	15:00~15:30 シバム	★ 15:15~ 15:45 小森	
	16:00~16:30 ボディバランス		
	17:00~17:45 TRIP 定員5名		

**【スタジオについて】** ●●●初心者対象 ●●●裸足または靴下で参加

- 黒色 パーチャル（映像）レッスン ●●●初心者対象
  - 一日の参加制限はなし
- 白色 スタッフまたは外部インストラクターレッスン
  - 予約・参加は一日1本まで
- 緑色 レズミルズライブレッスン（有料）
  - 一日の参加制限はなし

**【WEB予約について】**

- 1日～15日の予約は前月末日
- 16日～当月末日の予約は15日
- AM10:00～予約開始
- \*予約開始日が休館日にあたる場合は前日 AM10:00～

**【予約時の注意点】**

- レッスンの終わりと同時にもう一方のスタジオで始まるレッスンを続けて予約することができません。

急遽、担当者及び内容変更となる場合がございます

**【プールについて】** ●●●初心者対象

- レッスン以外でご利用できる時間の詳細はスイミング
- プール開放時間のご案内をご確認ください

**【営業時間について】**

- 火～金曜 10:00～22:00
- 土・日曜 10:00～20:00 月曜 休館日

ホームページはこちら→ 